

Консультация для воспитателей

Влияние физкультминуток

на физическое состояние и умственную

работоспособность детей дошкольного возраста

Воспитатель МБДОУ д/с № 64 по ФИЗО: Варфоломеева Л.Н.

Содержание дошкольных образовательных программ предусматривает значительный объём знаний и достаточно высокий уровень умственного развития детей.

Овладение знаниями осуществляется преимущественно на занятиях по развитию математических представлений, речи, изобразительной деятельности и других, где дети находятся в неподвижном положении. Следует отметить, что статическая нагрузка является самой тяжёлой для дошкольников. Во время статического напряжения происходит снижение обмена веществ, замедление тока крови и кровоснабжение мозга, повышается артериальное давление, учащается пульс, нарушается дыхание, наблюдаются застойные явления в мышцах. Эти изменения приводят к снижению умственной работоспособности, утомлению

Быстрая утомляемость, которая происходит вследствие истощения нервных клеток, особенно свойственна маленьким детям. Это обусловлено тем, что для дошкольников характерна неустойчивость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головного мозга.

Переутомление нервной системы отрицательно сказывается на развитии ребёнка, его здоровье и поведении. Следовательно, важно предупредить возникающее утомление, своевременно обнаружить первые его признаки и как можно быстрее снять их.

Основные признаки утомления (по Н. Аксариной):

- нарушение недавно сформированных умений;
- нарушение координации мелких движений, замедленность их;
- длительные отвлечения;
- примитивные манипуляции (накладывание, постукивание, бросание предметов и др.) ;
- появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений, например сосание пальцев, раскачивание;
- повышенная раздражительность;
- зевота.

Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения. Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного, вестибулярного и других анализаторов. Более интенсивно работают железы внутренней секреции, что приводит к возбуждению нервной системы, повышению её работоспособности. Одновременно происходит восстановление функций тех центров, которые находились в активном состоянии при умственной работе.

Физические упражнения особенно повышают последующую работоспособность при сложной умственной деятельности. Поэтому в детском саду на занятиях широко используются физкультминутки. Их рекомендуется проводить, начиная со средней группы, в течении 1,5 – 2 минут.

Основные требования при организации физкультминуток:

1. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
2. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
3. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
4. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-3 упражнений:

для рук и плечевого пояса типа потягивания – выпрямление позвоночника, расширение грудной клетки;
руки в стороны или вверх – в стороны; к плечам, перед собой;
для туловища – наклоны, повороты;
для ног – приседания, подскоки и бег на месте.

При подборе упражнений необходимо помнить об объёме и характере двигательной деятельности на занятии. Так на занятиях по развитию математических представлений дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кистей рук. Поэтому в физкультминутки наряду с другими нужно включать упражнения на расслабления мышц рук.

Почти отсутствуют движения на занятиях по развитию речи. В данном случае требуется введение интенсивных движений с большой амплитудой, а также энергичных движений кистей (сжимание, разжимание, вращение, повышающих тонус коры в целом).

Определённое значение имеет и смысловое содержание физкультминутки. Если упражнения даны в виде образцов или заданий, и они связаны с содержанием занятия, то переход от занятия к физкультминутке, и наоборот, совершается легко. Например, на занятиях по РЭМП: «Сколько ёлочек зелёных, столько выполним наклонов», на занятиях по лепке: «Медвежата мёд искали, дружно дерево качали» (наклоны вправо – влево).

Однако следует отметить, что на некоторых занятиях по изобразительной деятельности дети бывают настолько увлечены, что отрывать их нецелесообразно. Утомление проявляются лишь при нарушении осанки (низкий наклон головы, изгиб туловища в сторону и т. п.). В таких случаях достаточно дать одно-два упражнения на выпрямление корпуса.

Если упражнения не связаны с содержанием занятия, то переключение с одной деятельности на другую происходит труднее. При этом нужно акцентировать внимание детей на отдельных качественных сторонах движения, что повышает их физиологический эффект. Так, во время вращения рук, согнутых в локтях. Воспитатель подчёркивает: «Локти отведите назад, как можно дальше, спина прямая, голову не опускать». Такие упражнения целесообразно использовать в подготовительной группе, так как у детей этого возраста более устойчиво внимание и лучше концентрация возбудительных процессов.

Следовательно, упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными, по возможности связанными с содержанием занятий.